

しゅぎょう

# 修行の書

しよ

できたら○をつけよう！  
毎日やれば、  
どんどんうまくなるよ！

～なわとび編～



	前回し	後ろ回し	かけ足とび	かけ足とび 後	前ふりとび	あやとび	あやとび 後	交差とび	交差とび 後	サイドクロス	二重とび	二重とび 後	あや二重	交差二重	三重とび	時間とび
8級	10	3	5	3												20秒
7級	15	5	10	5	3	3										30秒
6級	20	10	15	10	5	5	1	3								40秒
5級	30	15	20	15	10	10	3	5	1	1						50秒
☆ 4級	50	20	30	20	15	15	5	5	3	3	1					1分 ☆
3級	75	30	50	25	20	20	10	10	5	5	3					1分 30秒
2級	100	50	75	30	25	30	15	15	10	10	5					2分
1級	150	75	100	40	30	40	20	20	15	15	10					2分 30秒
★ プロ級	200	100	150	50	40	50	25	30	20	20	15	1				3分 ★
忍者級	250	150	200	75	50	75	30	40	30	25	20	3	1	1		5分
仙人級	300	200	300	100	75	100	40	50	40	30	30	10	3	3	1	7分
最高記録																



ジャンプ台は  
ルールを守って  
使ってね！



なまえ